

ਸ੍ਰੀ ਸਤਿਗੁਰੂ ਰਾਮ ਸਿੰਘ ਜੀ ਸਹਾਇ ॥

ਨਾਮਧਾਰੀ ਰਹਿਤ-ਮਰਯਾਦਾ

(ਸੰਖੇਪ ਰੂਪ ਵਿਚ)

(ਨਿਰੀਖਯਕ)

— ਦਲੀਪ ਸਿੰਘ ਨਾਮਧਾਰੀ —

ਜੰਗਲ ਜਾਣ ਸਮੇਂ

1. ਸਵਾ ਪਹਿਰ ਰਾਤ ਰਹਿੰਦੀ ਤੇ ਉਠ ਕੇ ਜੰਗਲ ਜਾਣਾ ।
2. ਜੰਗਲ ਜਾਣ ਸਮੇਂ ਜਲ ਦਾ ਗੜਵਾ ਨਾਲ ਲਿਜਾਣਾ ।
3. ਜੰਗਲ ਜਾਂਦਿਆਂ ਜਾਂ ਬੈਠਿਆਂ ਦਾਤਨ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਪਾਉਣੀ ।
4. ਜੰਗਲ ਜਾਣ ਸਮੇਂ ਨੰਗਾ ਸਿਰ ਨਾ ਹੋਵੇ ।
5. ਜੰਗਲ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਬਸਤਰ, ਪਹਿਨਣ ਵਾਲਿਆਂ ਬਸਤਰਾਂ ਤੋਂ ਅਲਹਿਦਾ ਹੋਣ ਜਾਂ ਫਿਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਧੋ ਕੇ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ।
6. ਜੇਕਰ ਬਸਤਰ ਲਾਹ ਕੇ ਸੁਚੀ ਚਾਦਰ ਲੈ ਕੇ ਜਾਇਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਹੀ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਮੱਖੀ ਆਦਿ ਚਾਦਰ ਤੇ ਬੈਠ ਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਅਪਵਿਤਰ ਨਾ ਕਰ ਦੇਵੇ ।

ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਨ ਸਮੇਂ

1. ਪਹਿਲਾਂ ਕੋਸ਼ਾਂ 'ਚ ਜਲ ਪਾਉ ।
2. ਇਸ਼ਨਾਨ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਠੰਢੇ ਜਲ ਨਾਲ ਕਰੋ ਪਰ ਜੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਨਾ ਸੁਖਾਵੇ ਤਾਂ ਕੋਸ਼ੇ ਜਲ ਨਾਲ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।
3. ਇਸ਼ਨਾਨ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕੀਤੇ ਬਗ਼ੈਰ ਕਦੀ ਵੀ ਅੰਨ ਜਲ ਨਾ ਛਕੋ । ਭਜਨ ਬਾਣੀ ਜਾਂ ਪਾਠ ਵੀ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰ ਕੇ ਹੀ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ।

4. ਕਛਹਿਰਾ ਬਦਲਣ ਲਗਿਆਂ, ਸਿਰ ਤੇ ਕਪੜਾ ਰਖੋ ਅਤੇ ਇਕ ਪਹੁੰਚਾ ਲਾ ਕੇ ਦੂਸਰਾ ਪਾਉ।
5. ਕਛਹਿਰੇ ਦੇ ਵਲ ਲਾ ਕੇ ਸੁਕਣੇ ਪਾਉ। ਧੋਤਾ ਕਛਹਿਰਾ ਵੀ ਪੈਰਾਂ, ਲੱਤਾਂ, ਬਾਹਵਾਂ, ਮੂੰਹ ਤੇ ਨਾ ਛੋਹਣ ਦਿਉ।
6. ਕਛਹਿਰਾ ਤਿੰਨ ਉਂਗਲਾਂ ਗੋਡੇ ਤੋਂ ਉੱਚਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਅਰਦਾਸ

1. ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰ ਕੇ ਅਰਦਾਸ ਕਰ ਕੇ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਮਾਪਤੀ ਤੇ ਵੀ ਅਰਦਾਸ ਕਰੋ। ਫਿਰ ਚੜ੍ਹੇ ਦਿਨ ਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹੋ।
2. ਪੰਜਾਂ ਬਾਣੀਆਂ 'ਚੋਂ ਜਪੁ, ਜਾਪ ਦੋਹਾਂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਹਜ਼ਾਰੇ ਤੇ ਚੰਡੀ ਦੀ ਵਾਰ ਦਾ ਪਾਠ ਘਟੇ ਘਟ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਕਰੋ।
3. ਚੰਡੀ ਦੀ ਵਾਰ ਦਾ ਪਾਠ ਸੂਰਜ ਚੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਰੰਭ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸੂਰਜ ਦੀ ਟਿੱਕੀ ਨਾਲ ਭੋਗ ਪਾ ਦੇਣਾ। ਆਰੰਭ ਅਤੇ ਸਮਾਪਤੀ ਤੇ ਅਰਦਾਸ ਕਰਨੀ।

ਨੋਟ :—ਹੋਰ ਪਾਠ ਭਾਵੇਂ ਅਗੇ ਪਿਛੇ ਹੋ ਜਾਣ ਪਰ ਚੰਡੀ ਦੀ ਵਾਰ ਦਾ ਸੂਰਜ ਦੀ ਟਿੱਕੀ ਨਾਲ ਭੋਗ ਪਾ ਦੇਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਚੰਡੀ ਦੀ ਵਾਰ ਜ਼ਰੂਰ ਪੜ੍ਹਨੀ ਬੜਾ ਮਹਾਤਮ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ।

4. ਇਕ ਭਗਉਤੀ ਦੀ ਮਾਲਾ ਕਰਨੀ। ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਘਟ ਤੋਂ ਘਟ 40 ਪਾਠ ਭਗਉਤੀਆਂ ਦੇ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਨੇ।

ਪ੍ਰਸ਼ਾਦਾ ਛਕਣ ਸਮੇਂ

1. ਨੰਗੇ ਸਿਰ ਪ੍ਰਸ਼ਾਦਾ ਕਦੇ ਵੀ ਨਾ ਛਕੋ।
2. ਪ੍ਰਸ਼ਾਦਾ ਛਕਣ ਵਾਸਤੇ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਇਸ਼ਨਾਨ ਤਾਂ ਹੀ ਸਫਲ ਹੈ ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਪ੍ਰਸ਼ਾਦਾ ਨਾ ਛਕ ਲਵੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਨਾ ਛੋਹੇ।

ਛਰਲਾ ਛਡਣ ਲੱਗਿਆਂ (ਪੇਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਲੱਗਿਆਂ)

1. ਨੰਗੇ ਸਿਰ ਕਦੀ ਵੀ ਛਰਲਾ ਨਾ ਛਡੋ।
2. ਜਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਸੋਧੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸੋਧ ਦਾ ਜਲ ਵਰਤੋਂ ਵਿਚ ਲਿਆਵੇ ਅਤੇ ਉਸ ਵਰਤਨ ਨੂੰ ਫਿਰ ਮਾਂਜ ਕੇ ਵਰਤੋਂ ਵਿਚ ਲਿਆਵੇ।
3. ਛਰਲਾ ਬੈਠ ਕੇ ਛਡੋ ਤਾਂ ਕਿ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਅੰਗ ਤੇ ਕੋਈ ਛਿਟ ਨਾ ਪੈ ਜਾਵੇ।
4. ਛਰਲਾ ਛਡ ਕੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ। ਪੈਰ ਧੋਵੋ। ਜੁਰਾਬਾਂ ਪਾਈਆਂ ਹੋਣ ਤਾਂ ਸਿਰਫ ਹੱਥ ਹੀ ਧੋਵੋ।
5. ਫਿਰ ਚੁਲਾ ਕਰੋ। ਸਿਰ ਢਕ ਕੇ।

ਕੇਸ ਸੁਕਾਉਣ ਵਾਸਤੇ

1. ਕੇਸ ਕਿਸੇ ਪਰਦੇ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਨੰਗੇ ਕਰ ਕੇ ਸੁਕਾਉ।
2. ਸਾਧ ਸੰਗਤ ਵਿਚ ਬੈਠਿਆਂ, ਸਭਾ ਸੁਸਾਇਟੀ ਵਿਚ ਕਦੇ ਵੀ ਕੇਸ ਨਾ ਸੁਕਾਉ।

ਪੰਜ ਕੱਕਾਰ

1. ਪੰਜ ਕੱਕਾਰ ਕੇਸ, ਕੰਘਾ (ਕੰਘੇ ਦੇ ਵਿਚ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਕਿਰਪਾਨ ਤਾਰ ਨਾਲ ਬੰਨੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ) ਕੰਘਾ ਕੇਸਾਂ ਵਿਚ ਰਖਿਆ ਹੋਵੇ। ਕਤਾ, ਕਛਹਿਰਾ ਆਦਿ ਜ਼ਰੂਰ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਅੰਮ੍ਰਿਤ

1. ਜੇ ਸਾਰੇ ਸੋਧੀ ਹੋਣ ਤਾਂ ਚੰਗਾ ਹੈ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਖੰਡਾ ਬਾਟਾ ਸੁੱਕ ਮਾਂਜ ਕਰ ਕੇ, ਸੁੱਚੇ ਕਪੜੇ ਵਿਚ ਰੱਖ ਕੇ, ਚਾਰ ਸਰੀਰ ਬਾਣੀ ਪੜਨ, ਇਕ ਸਰੀਰ ਖੰਡਾ ਨਾਲ ਫੇਰੇ।

ਕੜਾਹ ਪ੍ਰਸ਼ਾਦਿ

1. ਕੜਾਹ ਪ੍ਰਸ਼ਾਦਿ ਵੀ ਉਹ ਹੀ ਪ੍ਰਵਾਨ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਸੋਧ ਦਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ ਜੋ ਸੋਧ ਦਾ ਜਲ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਦੁਧ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।
2. ਕੜਾਹ ਪ੍ਰਸ਼ਾਦਿ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਮੂੰਹ ਬੰਨ ਕੇ ਤਿਆਰ ਕਰੇ ਤੇ ਉਨਾ ਚਿਰ ਬੋਲੇ ਨਾ।
3. ਕੜਾਹ ਪ੍ਰਸ਼ਾਦਿ ਜਿਥੇ ਰਖਣਾ ਹੋਵੇ ਉਹ ਜਗਾ ਜੇਕਰ ਪਕੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਧੋ ਕੇ ਚੌਂਕੀ ਨੂੰ ਵੀ ਧੋ ਕੇ ਫਿਰ ਉਪਰ ਪ੍ਰਸ਼ਾਦਿ ਰਖੋ।
4. ਕੜਾਹ ਪ੍ਰਸ਼ਾਦਿ ਜਦੋਂ ਸੰਗਤ ਵਿਚ ਆਵੇ ਤਾਂ ਸਭ ਨੂੰ ਸਤਿਕਾਰ ਵਜੋਂ ਉਠ ਖਲੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
5. ਇਕ ਕਾਰਜ ਲਈ ਲੁਆਇਆ ਹੋਇਆ ਪ੍ਰਸ਼ਾਦ ਦੂਸਰੇ ਕਾਰਜ ਵਾਸਤੇ ਫਿਰ ਨਹੀਂ ਭੋਗ ਲਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਦੂਸਰੇ ਕਾਰਜ ਲਈ ਹੋਰ ਪ੍ਰਸ਼ਾਦਿ ਤਿਆਰ ਕਰੋ।
6. ਭੋਗ ਲਵਾਉਣ ਵਾਲਾ ਪ੍ਰਸ਼ਾਦਿ ਸੀਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਗਰਮ ਨਹੀਂ।
7. ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰਸ਼ਾਦ ਨੂੰ ਭੋਗ ਲੁਆਉਣ ਲਗਿਆਂ ਜਲ ਦਾ ਗਲਾਸ ਜ਼ਰੂਰ ਰਖੋ।
8. ਲੰਗਰ ਨੂੰ ਭੋਗ ਲੁਆਉਣ ਲਗਿਆਂ ਪ੍ਰਸ਼ਾਦੇ ਨਾਲ ਮੱਖਣ ਜਾਂ ਘਿਉ ਅਤੇ ਗੰਦਾ ਰਖੋ ਅਤੇ ਜਲ ਦਾ ਗਲਾਸ ਜ਼ਰੂਰ ਰਖੋ।
9. ਭੋਗ ਲਗੇ ਹੋਏ ਪ੍ਰਸ਼ਾਦਿ ਵਿਚ ਸਵਾਇਆ ਪ੍ਰਸ਼ਾਦਿ ਸਾਰੇ ਲੰਗਰ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਾਦੇ ਵਿਚ ਪਾਇਆ ਜਾਵੇ।

ਵਰਨੀ ਕਰਨ ਸਮੇਂ

1. ਸਾਰੇ ਸਿੰਘ ਸੋਧੀ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜੇ ਨਾ ਹੋਣ ਤਾਂ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰ ਕੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਛੱਕ ਕੇ ਬੈਠ ਸਕਦੇ ਹਨ।
2. ਸੋਧੀ ਸਿੰਘ ਹੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਛਕਾਵੇ।
3. ਅਰਦਾਸ ਕਰ ਕੇ ਵਰਨੀ ਵਿਚ ਸਿੰਘ ਬੈਠਣ।
4. ਆਰੰਭ ਦੀ ਅਰਦਾਸ ਤੋਂ ਸਮਾਪਤੀ ਤਕ ਕੜਾਹ ਪ੍ਰਸ਼ਾਦ ਲਿਆਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਕੋਈ ਨਾ ਅੰਦਰ ਆਵੇ ਨਾ ਜਾਵੇ।
5. ਵਰਨੀ ਵਿਚ ਕੋਰਾ ਘੜਾ ਜਾਂ ਗੜਵਾ ਜਲ ਦਾ ਕੁੰਡ ਵਾਸਤੇ ਜ਼ਰੂਰ ਰਖੋ।
6. ਪ੍ਰਸ਼ਾਦ ਉਦੋਂ ਲਿਆਂਦਾ ਜਾਵੇ ਜਦੋਂ ਵਰਨੀ ਦਾ ਭੋਗ ਪੈਣ ਵਾਲਾ ਹੋਵੇ।

7. ਵਰਨੀ 101 ਜਪੁਜੀ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਪਾਠ ਕਰ ਕੇ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਪੜ੍ਹੇ ਸਿੰਘ ਨਾ ਹੋਣ ਤਾਂ 25 ਮਾਲਾ ਪਕੀਆਂ ਭਜਨ ਦੀਆਂ ਕਰ ਕੇ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
8. ਇਕ ਵਰਨੀ ਜਪੁਜੀ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦਾ ਉਨਾ ਫਲ ਹੈ ਜਿੰਨਾ ਕਿ ਇਕ ਸਾਧਾਰਨ ਪਾਠ ਦਾ ਅਤੇ ਇਕ ਅਖੰਡ ਪਾਠ ਦਾ ਉਨਾ ਫਲ ਹੈ ਜਿੰਨਾ ਇਕ ਸੌ ਸਾਧਾਰਨ ਪਾਠ ਦਾ।
9. ਵਰਨੀ ਵਿਚ ਘਿਉ ਦੀ ਜੋਤ ਨਿਰੰਤਰ ਜਗਦੀ ਰਹੇ।
10. ਭਖਦੇ ਕੋਲਿਆਂ ਤੇ ਸਮੱਗਰੀ ਥੋੜੀ ਥੋੜੀ ਪਾਉਂਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
11. ਵਰਨੀ ਵਾਸਤੇ ਇਕ ਨਾਰੀਅਲ, ਸੁੱਚਾ ਕਪੜਾ ਤੇ 2700 ਦਾਣੇ ਗਿਣੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਹਵਨ ਕਰਨ ਸਮੇਂ

1. ਹਵਨ ਵਾਲੀ ਜਗਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਿੰਬ ਪੋਚ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
2. ਲਕੜਾਂ ਹਵਨ ਵਿਚ, ਬੇਰੀ ਜਾਂ ਪਲਾਹ ਦੀਆਂ ਹੀ ਪਾਉਣੀਆਂ।
3. ਹਵਨ ਦੀ ਅੱਗ ਨੂੰ ਫੂਕ ਨਹੀਂ ਮਾਰਨੀ। ਪੱਖੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਜੁਲਤ ਕਰਨੀ।
4. ਸੋਧ ਮਰਯਾਦਾ ਦੇ ਧਾਰਨੀ 7 ਸਿੰਘ ਹਵਨ ਕਰਨ, ਹਵਨ ਵਿਚ ਪੋਥੀਆਂ ਜਾਂ ਗੁਟਕੇ ਉਤੇ ਬਾਣੀ ਪੜਨੀ ਚੌਪਈ, ਜਪੁ, ਜਾਪ, ਚੰਡੀ ਚਰਿਤਰ, ਚੰਡੀ ਦੀ ਵਾਰ ਤੇ ਉਗਰਦੰਤੀ ਅਤੇ ਅਕਾਲ ਉਸਤਤ ਇਹ ਬਾਣੀਆਂ ਪੜਨੀਆਂ।
5. ਛੇਵਾਂ ਆਦਮੀ ਆਹੁਤੀਆਂ ਪਾਵੇ ਤੇ ਸਤਵਾਂ ਮਗਰੋਂ ਨਾਲ ਹੀ ਜਲ ਦਾ ਛਿਟਾ ਦੇਵੇ ਥੋੜਾ ਥੋੜਾ।
6. ਜਦੋਂ ਸੋਧੀ ਦਾ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸੱਫ ਤੇ ਬੇਠਣ ਲਗਿਆਂ ਚਰਨ ਧੋ ਕੇ ਆਸਣ ਵਿਛਾ ਕੇ ਤੇ ਆਸਣ ਦੇ ਉਤੇ ਹੀ ਚਰਣ ਰਖ ਕੇ ਬੇਠਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
7. ਹਵਨ ਵਾਸਤੇ ਇਕ ਨਾਰੀਅਲ, ਸਮੱਗਰੀ, ਘਿਉ ਤੇ ਸੁੱਚਾ ਕਪੜਾ ਹੋਣੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।

ਚੰਡੀ ਦੀ ਵਾਰ ਦੇ ਪਾਠ

1. ਇਸ ਵਿਚ ਪੰਜ ਨਾਰੀਅਲ, ਸੁੱਚਾ ਕਪੜਾ, ਬਾਕੀ ਸਾਰਾ ਹਵਨ ਦਾ ਸਾਮਾਨ ਜੋ ਉਪਰ ਲਿਖਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਸੰਸਕਾਰ ਸਮੇਂ

ਯੂ. ਕੇ. ਵਿਚ ਜਿਸ ਵੇਲੇ ਸੰਸਕਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਜਦੋਂ ਅਰਥੀ ਘਰ ਆਵੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਛਕਾਇਆ ਜਾਵੇ। ਸ਼ਮਸ਼ਾਨ ਭੂਮੀ ਜਾ ਕੇ ਜਿਸ ਵੇਲੇ ਸਰੀਰ ਹਾਲ ਅੰਦਰ ਜਾਵੇ ਪਹਿਲਾਂ ਅਰਦਾਸ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਅਰਦਾਸ ਦੀ ਸਮਾਪਤੀ ਤੋਂ ਬਾਦ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਅਗਨ ਭੇਂਟ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਫਿਰ ਕੀਰਤਨ ਸੋਹਿਲਾ ਦਾ ਪਾਠ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਫਿਰ ਅਰਦਾਸ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।

+